

Тематичний розділ: Загальні питання фізичної культури і спорту

Собко Н.Г., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту

Пищиков Д.І., магістрант першого року навчання спеціальності "Фізична культура і спорт" Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка

АНАЛІЗ НАПРЯМІВ ДОСЛІДЖЕНЬ НАУКОВЦІВ ЩОДО ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У БОЙОВОМУ САМБО

Вступ. "Бойове самбо" (від словосполучення "самооборона без зброї") – один із найпопулярніших видів спортивних одноборств, в даний час широко культивується на міжнародній спортивній арені. Система САМБО виникла з об'єднання національних видів боротьби, досвіду побутової сомооборони, а також найбільш ефективних прийомів одноборств низки зарубіжних країн [5].

Сьогодні бойове самбо існує в трьох основних формах: як спорт, як самооборона, як засіб фізичної підготовки для воєнізованих і силових структур [2; 5], що, наразі, є вкрай актуальним. Спортивний розділ САМБО розвиває фізичні, морально-вольові і інтелектуальні якості спортсмена, прищеплює основні навички, які необхідні для самозахисту і рукопашного бою [4].

Мета роботи – аналіз напрямків досліджень науковців щодо підготовки спортсменів у бойовому самбо.

Результати дослідження. Питання підготовки спортсменів різної кваліфікації і віку в одноборствах, і, зокрема в самбо, розглядали в своїх працях низка дослідників, зокрема:

- підготовка одноборців в бойовому самбо з використанням технічних засобів (Ішков А. В., 2004);
- зміст і послідовність освоєння технічних прийомів спортсменами в бойовому самбо (Ушакова А. Ф., 2006);
- тактико-технічна підготовка спортсменів до змагань з самбо (Боль А. А., 2008);
- техніко-тактичні дії в партері на прикладі бойового самбо (Волостних В. В., Ішков А. В., 2009);
- удосконалення техніко-тактичної підготовки самбістів 11-12 років засобами спеціальних координаційних вправ з урахуванням вагових категорій (Кондаков А. М., 2010);
- особливості підготовки одноборців в самбо з використанням технічних засобів (Багіров І. А.) [1];
- дослідження базової техніки спортсменів високої кваліфікації в бойовому самбо (Горбунов А. В., Бобровський В. А., Бобровський А. В., 2015);
- формування системи технічних дій самбістів на етапі початкової підготовки (Алексєєнко А. О., Кисленко Д. П., Юхно Ю. С., 2016);
- особливості технічної підготовки юних самбістів з різним рівнем підготовленості (Алексєєнко А. О., Журавель О. В., Юхно Ю. О., 2016);
- моделювання техніко-тактичних дій юнаків 14-15 років у бойовому самбо (Арменакян Н. А., 2016);
- використання елементів самбо на уроках фізичної культури у старшокласників (Жидков І. В., 2017);
- формування ударної техніки самбістів у віці 14-16 років (Добришев С.) [6];
- розробка методики виховання вольових якостей у самбістів 12-13 років (Васнін М. В., 2016) та інші.

Досьгодні наукові розробки та практичні рекомендації в бойовому самбо носять одиничний характер. Ця проблема пов'язана з вибором оптимальних шляхів формування необхідного обсягу рухових дій, що

визначають технічну підготовленість спортсмена; удосконаленням рівня розвитку специфічних рухових здібностей, що визначає фізичну підготовленість [7; 8], і, в даний час, вона набуває особливої актуальності [3].

Висновки. Аналіз спеціальної навчально-методичної літератури дозволив нам окреслити напрями досліджень науковців щодо підготовки спортсменів у бойовому самбо.

Список використаних джерел

1. Багиров И. А. Особенности подготовки единоборцев в самбо с использованием технических средств. URL: http://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/20876/1/RSVPU_2017_458.pdf (дата звернення 22.12. 2019).

2. Боевое самбо – уникальное единоборство. URL: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/sambo/> (дата звернення 23.10.2019).

3. Васнин М. В. Методика воспитания волевых качеств у самбистов 12-13 лет. ВКР. Екатеринбург: РГППУ, 2016. 59 с.

4. Волостных В. В., Жуков А. Г., Тихонов В. А. Энциклопедия боевого самбо: Олимп, 1993. 295 с.

5. Волостных В. В., Ишков А. В. Спорт XXI века: Боевое самбо. Москва: 2002. 58 с.

6. Добрышев С. Формирование ударной техники самбистов в возрасте 14-16 лет. URL: <https://znanio.ru/media/formirovanie-udarnoj-tehniki-sambistov-v-vozraste-14-16-let-221961> (дата звернення 15.10. 2019).

7. Табаков С. Е., Елисеев С. В., Конаков А. В. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва : Советский спорт, 2005. 240 с.

8. Шиян Б. М., Вацеба О. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті : навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. 276 с.

Тематичний розділ: Загальні питання фізичної культури і спорту

Собко Н.Г., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту

Пищиков Д.І., магістрант першого року навчання спеціальності "Фізична культура і спорт" Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка

**ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У ШИН-КІОКУШИНКАЙ КАРАТЕ
(ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ)**

Вступ. "Бойове самбо" (від словосполучення "самооборона без зброї") – один із найпопулярніших видів спортивних одноборств в даний час широко культивується на міжнародній спортивній арені. Система САМБО виникла з об'єднання національних видів боротьби, досвіду побутової сомооборони, а також найбільш ефективних прийомів одноборств низки зарубіжних країн [20]. Волостных В. В. Ишков А. В. Спорт XXI века: Боевое самбо. Москва: 2002. 58 с.

Сьогодні бойове самбо існує в трьох основних формах: як спорт, як самооборона, як засіб фізичної підготовки для воєнізованих і силових структур [9 Боевое самбо – уникальное единоборство. URL: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/sambo/> (дата звернення 23.10.2019). ; 20]. Спортивний розділ САМБО розвиває фізичні, морально-вольові і інтелектуальні якості спортсмена, прищеплює основні навички, які необхідні для самозахисту і рукопашного бою. [17 Волостных В. В., Жуков А. Г., Тихонов В.

А. Энциклопедия боевого самбо: Олимп, 1993. 295 с.; **27** Жуков А. Г., Шмелев О. А., Тихонов В. А. Боевое Самбо для всех. Москва : ФиС, 1992. 79 с.].

Мета роботи – характеристика фізичної підготовки спортсменів у шин-кіокушинкай карате.

Результати дослідження. Питання підготовки спортсменів різної кваліфікації і віку в одноборствах, і, зокрема в самбо, останнім часом розглядали в своїх працях низка дослідників, зокрема:

- підготовка одноборців в бойовому самбо з використанням технічних засобів [29]; Ишков А. В. Подготовка единоборцев в боевом самбо с использованием технических средств. *Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры*. Москва : 2004. 207 с.

- зміст і послідовність освоєння технічних прийомів спортсменами в бойовому самбо [54]; Ушаков А. Ф. Содержание и последовательность освоения технических приемов спортсменами в боевом самбо : автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.04. Москва, 2006. 24 с. URL: <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-soderzhanie-i-posledovatelnost-osvoeniya-tehnicheskikh-priemov-sportsmenami-v-boevom-sambo#ixzz6Dm3y5YXI> (дата звернення 15.09.2019).

- тактико-технічна підготовка спортсменів до змагань з самбо [11]; Боль А. А. Тактико-техническая подготовка спортсменов к соревнованиям по самбо. *Вестник Сибирского юридического института*. №2. 2008. С. 120-123.

- техніко-тактичні дії в партері на прикладі бойового самбо [21]; Волостных В. В., Ишков А. В. Спорт XXI века: Универсальные единоборства. Техничко-тактические действия в партере на примере боевого самбо. Москва: 2009. 89 с.

- удосконалення техніко-тактичної підготовки самбістів 11-12 років засобами спеціальних координаційних вправ з урахуванням вагових категорій [32]; Кондаков А. М. Совершенствование технико-тактической подготовки самбистов 11-12 лет средствами специальных координационных упражнений с учетом весовых категорий. *Омский научный вестник*. 2010. №2 (86), С. 202-206.

- особливості підготовки єдиноборців в самбо з використанням технічних засобів [6]; Багиров И. А. Особенности подготовки единоборцев в самбо с использованием технических средств. URL: http://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/20876/1/RSVPU_2017_458.pdf (дата звернення 22.12. 2019).

- дослідження базової техніки спортсменів високої кваліфікації в бойовому самбо [23]; Горбунов А. В. Бобровский В. А., Бобровский А. В. Исследование базовой техники спортсменов высокой квалификации в боевом самбо, 2015: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-bazovoy-tehniki-sportsmenov-vysokoy-kvalifikatsii-v-boevom-sambo> (дата звернення 12.09. 2019)

- формування системи технічних дій самбістів на етапі початкової підготовки [3];

Алексєєнко А.О., Кисленко Д.П., Юхно Ю. С. Формування системи технічних дій самбістів на етапі початкової підготовки. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури : фізична культура і спорт*. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. 2016. Вип. 3К (110)19. С. 530 – 533.

з різним рівнем підготовленості [2]; Алексєєнко А.О., Журавель О.В., Юхно Ю.О. Особливості технічної підготовки юних самбістів з різним рівнем фізичної підготовленості. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. №2. С. 5-9.

- моделювання техніко-тактичних дій юнаків 14-15 років у бойовому самбо [5]; Арменакян Н. А. Моделирование технико-тактических действий юношей 14-15 лет в боевом самбо. ВКР по направлению Физическая культура. Лесосибирск: ЛПИ, 2016. 64 с.

- використання елементів самбо на уроках фізичної культури у старшокласників [26]; Жидков И. В. Использование элементов самбо на уроках физической культуры у старшеклассников. *Выпускная квалификационная работа по направлению подготовки 44.03.01. Педагогическое образование профилю подготовки Физическая культура*. Екатеринбург : РГППУ, 2017. 87 с. URL:<https://www.twirpx.org/file/2482761/> (дата звернення 03.11.2019)

- формування ударної техніки самбістів у віці 14-16 років [25]; Добрышев С. Формирование ударной техники самбистов в возрасте 14-16 лет.URL: https://znanio.ru/media/formirovanie_udarnoj_tehniki_sambistov_v_vozraste_14_16 лет-221961 (дата звернення 15.10. 2019)

- розробка методики виховання вольових якостей у самбістів 12-13 років [14] та інші. Васнин М. В. Методика воспитания волевых качеств у самбистов 12-13 лет. ВКР. Екатеринбург: РГППУ, 2016. 59 с.

До теперішнього часу наукові розробки та практичні рекомендації в бойовому самбо носять одиничний характер. Ця проблема пов'язана з вибором оптимальних шляхів формування необхідного обсягу рухових дій, що визначають технічну підготовленість спортсмена; удосконаленням рівня розвитку специфічних рухових здібностей, що визначає фізичну підготовленість, і, в даний час, вона набуває особливої актуальності [14; 51 Табаков С. Е., Елисеєв С. В., Конаков А. В. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва : Советский спорт, 2005. 240 с. ; 61 Шиян Б. М., Вацеба О. М.. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті : навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. 276 с.].

Висновки. Аналіз спеціальної літератури підтвердив важливість фізичної підготовленості у карате, недостатній рівень якої лімітує спортивне досягнення та дозволив нам охарактеризувати факторну структуру фізичної підготовки спортсменів у карате шин-кіокушинкай.

Список використаних джерел

Алексєєнко А.О., Журавель О.В., Юхно Ю.О. Особливості технічної підготовки юних самбістів з різним рівнем фізичної підготовленості. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. №2. С. 5-9.

Алексєєнко А.О., Кисленко Д.П., Юхно Ю. С. Формування системи технічних дій самбістів на етапі початкової підготовки. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури : фізична культура і спорт*. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. 2016. Вип. 3К (110)19. С. 530 – 533.

Арменакян Н. А. Моделирование технико-тактических действий юношей 14-15 лет в боевом самбо. ВКР по направлению Физическая культура. Лесосибирск: ЛПИ, 2016. 64 с.

Багиров И. А. Особенности подготовки единоборцев в самбо с использованием технических средств. URL: http://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/20876/1/RSVPU_2017_458.pdf (дата звернення 22.12. 2019).

Боевое самбо – уникальное единоборство. URL: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/sambo/> (дата звернення 23.10.2019).

2. Боль А. А. Тактико-техническая подготовка спортсменов к соревнованиям по самбо. *Вестник Сибирского юридического института*. №2. 2008. С. 120-123.

Васнин М. В. Методика воспитания волевых качеств у самбистов 12-13 лет. ВКР. Екатеринбург: РГППУ, 2016. 59 с.

Волостных В. В. Ишков А. В. Спорт XXI века: Боевое самбо. Москва: 2002. 58 с.

3. Волостных В. В., Ишков А. В. Спорт XXI века: Универсальные единоборства. Техничко-тактические действия в партере на примере боевого самбо. Москва: 2009. 89 с.

Горбунов А. В. Бобровский В. А., Бобровский А. В. Исследование базовой техники спортсменов высокой квалификации в боевом самбо, 2015: URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-bazovoy-tehniki-sportsmenov-vysokoy-kvalifikatsii-v-boevom-sambo> (дата звернення 12.09. 2019)

Добрышев С. Формирование ударной техники самбистов в возрасте 14-16 лет. URL: <https://znanio.ru/media/formirovanie-udarnoj-tehniki-sambistov-v-vozraste-14-16-let-221961> (дата звернення 15.10. 2019)

Жидков И. В. Использование элементов самбо на уроках физической культуры у старшеклассников. *Выпускная квалификационная работа по направлению подготовки 44.03.01. Педагогическое образование профилю подготовки Физическая культура*. Екатеринбург : РГППУ, 2017. 87 с. URL:<https://www.twirpx.org/file/2482761/> (дата звернення 03.11.2019)

4. Ишков А. В. Подготовка единоборцев в боевом самбо с использованием технических средств. *Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры*. Москва : 2004. 207 с.

5. Кондаков А. М. Совершенствование технико-тактической подготовки самбистов 11-12 лет средствами специальных координационных упражнений с учетом весовых категорий. *Омский научный вестник*. 2010. №2 (86), С. 202-206.

6. Табаков С. Е., Елисеєв С. В., Конаков А. В. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва : Советский спорт, 2005. 240 с.

7. Ушаков А. Ф. Содержание и последовательность освоения технических приемов спортсменами в боевом самбо : автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.04. Москва, 2006. 24 с. URL: <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-soderzhanie-i-posledovatelnost-osvoeniya-tehnicheskikh-priemov-sportsmenami-v-boevom-sambo#ixzz6Dm3y5YXI> (дата звернення 15.09.2019).

Шиян Б. М., Вацеба О. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті : навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. 276 с.